



Le pourpier



Considéré comme une mauvaise plante, le pourpier est en réalité une plante comestible délicieuse et nutritive. C'est l'une des plus anciennes plantes potagères peu énergétique, apportant peu de calories.

La plante entière est comestible : des racines vers les feuilles. Il est croquant, à peine acidulé, et très rafraîchissant et peut être consommé soit cru en salade, soit cuit dans une soupe ou une omelette ou préparé comme des épinards. On peut faire confire les feuilles charnues dans le vinaigre pour les déguster à la manière des câpres. Le pourpier est une plante qui se congèle très bien. Ses feuilles contiennent de l'oméga-3, des vitamines et des minéraux.



BIENFAITS :

- améliore la circulation sanguine,
- analgésique,
- anti-hémorragique,
- bénéfique en cas d'irritation des muqueuses,
- cicatrisant,
- dépuratif,
- diurétique,
- équilibre le cholestérol,
- prévient l'apparition des hémorroïdes,
- prévient l'arthrose,
- problèmes cardio-vasculaires,
- résout les problèmes d'acné,
- soulage les démangeaisons,
- traite la diarrhée,
- traite le vomissement.

Appliqué directement sur la peau, son suc est hydratant, adoucissant, cicatrisant, anti-inflammatoire, assainissant, antibactérien, contre les contractures musculaires.

Préparer un cataplasme apaisant en mixant environ une cuillère à soupe de feuilles fraîches de pourpier avec la même quantité d'huile d'olive. Incorporer dans un peu d'argile verte.